

读者日，全民健康跑起来

1200多名“跑友”昨欢乐绕行紫琅湖

金秋九月，跑步正当时！

九月的紫琅湖畔，绿草如茵、鲜花繁茂，微波粼粼、清风拂面。昨天，1200多名“跑友”相聚在紫琅公园，一起参与“全民健身迎国庆 自然跑出健康范——南通报业传媒集团读者日暨2020安利纽崔莱健康跑”活动，庆祝即将到来的2020年国庆节、中秋节。

为了认真贯彻落实《全民健身计划》，传播“健康南通”全民健身理念，推动我市全民健身工作的开展，同时也为了进一步营造国庆节日氛围，让广大市民亲身领略新时代南通城市发展风貌和生态文明建设的丰硕成果，南通报业传媒集团在紫琅公园举办了此次健康跑活动，为广大读者带来快乐的路跑体验。

此次活动是在南通市体育总会指导下，由南通日报社（集团）主办，南通日报社（集团）文教卫体中心承办，在南通市紫琅公园管理有限公司、安利（中国）日用品有限公司支持下举行的。

让文化魅力与运动活力相得益彰

一直以来，南通报业十分重视公益活动的开展以及与读者朋友的互动。2019年6月发布的《国务院关于实施健康中国行动的意见》明确规定，要广泛实施全民健身行动。为此，南通报业积极响应国家号召，继2019年后再次组织开展了此次健康跑活动。

南通是中国近代第一城，是一座幸福宜居、生态和谐、运动活力之城。南通创新区是市委、市政府重点打造的南通未来发展新城市中心，这里的紫琅公园环境优秀、风景宜人。主办方负责人表示，今年健康跑活动在紫琅公园举行，就是让全民健身与城市建设互相借力，使文化魅力与运动活力、生态美景与全民运动完美融合，让参与者乐在其中，共享城市生态福利，共享城市发展荣光，共享城市幸福时光。

让体育锻炼成为一种生活方式

去年国庆那场嗨翻全城的“全民健康跑”大家还记得吗？数千位市民在南通报业号召下热情相约，在阳光下奔跑，在秋风中放飞自我，尽情感受路跑的快乐！

对于全民健身这件事，安利公司一直很支持。“安利纽崔莱健康跑”活动，自2002年从上海起跑以来，已跑过国内130多个城市、有500余万人次热情参与，创下“规模最大的全民健身跑步活动”大世界基尼斯纪录。

2019年，在南通报业传媒集团积极努力下，在市体育总会的指导下，安利纽崔莱健康跑首次在南通举办，得到了2000多位热心市民的积极响应和广泛参与。

今年国庆节前夕，南通报业集团的健康跑活动再次得到纽崔莱健康跑的支持。“希望通过今天的活动，给大家传递追求健康、享受健康的理念，让体育锻炼成为一种生活方式，愿大家以更加强健的体魄为南通的发展、为个人的事业做出更多、更大的贡献！”安利（中国）日用品有限公司南通城市群负责人钱乐如是说。

千余人一直奔跑传递健康理念

昨天，秋高气爽，风轻云淡，非常适合户外健步，1200多名“跑友”共同度过一个难忘的周末时光，携手跑出健康，跑出精彩。

当天的紫琅湖分外秀美，天空净蓝，白云如絮，微风阵阵，湖水涟漪，广大跑友仿佛走进画卷，烦恼随风飘散，欢乐直达心底。

此次健康跑全程约7公里，整体路线呈“葫芦”形，健身教练助力“嗨”跑，全程设置了4个补给站以及合影区、手印区、彩粉区等互动任务区，还有互动游戏、终点抽奖、证书领取等活动，送出上百份神秘大奖，可谓惊喜连连。

当天，市急救中心、市妇幼保健院派出了3名医生，为广大跑友们健康护航。

这是一次欢乐的运动盛典，所有参与者都有一个共同的心声：一起奔跑，传递健康理念！

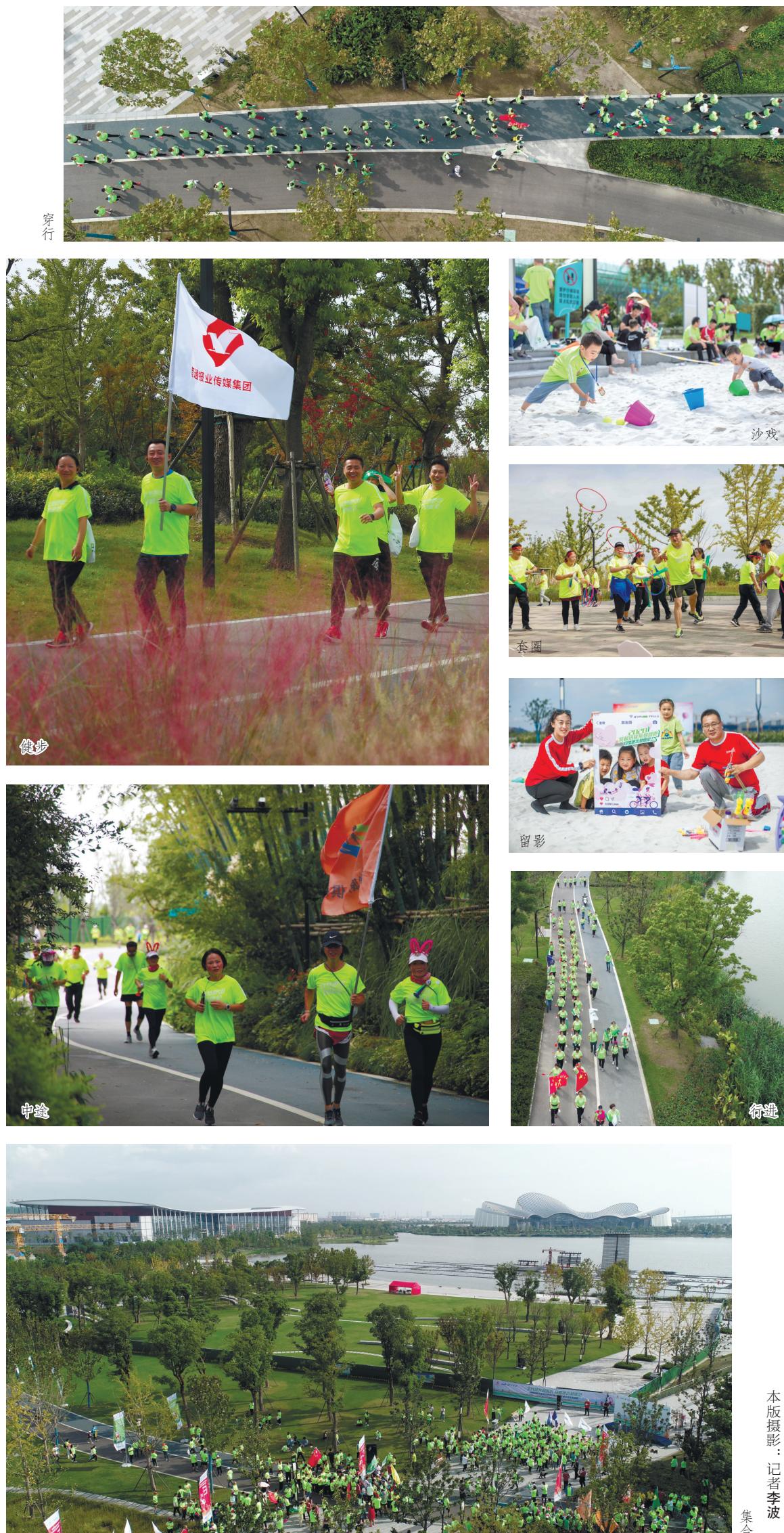
年轻特警抗疫英雄成为风景线

由南通城建集团32人组成的“南通绿色骑游团”、由南通大学15名大学生们组成的“校园阳光小分队”，此外，还有南通濠河徒步群、南通紫琅户外俱乐部、海门马拉松协会、南通乐徒一族……当天，来自各县市（区）的数十个跑团组织齐聚一堂，他们展示着各自的队旗、团旗以及横幅、标语等，秀出各自的风采。

作为一次大型社群活动，本次健康跑活动吸引了一支特别的队伍——来自南通监狱的9名监狱民警。“除了一名女生外，我们都属于南通监狱特警支队的成员，我们是一个充满阳光正能量的集体。”“跑团”成员华志浩介绍，参加活动的都是年轻民警，平均年龄22岁。由于工作的特殊性，普通市民很少接触到监狱民警，此次参与健康跑，也是一次别样的形象展示。

“跑友”中还有两名特殊的参与者——来自市二院的“援鄂战士”：呼吸内科副主任医师倪晓辉和急诊科护士长吴霞。今年2月9日至3月17日，作为我市第四批援鄂医疗队成员，他们曾在武汉体育中心方舱医院并肩战斗。“医生也是普通人，只有锻炼好身体才能更好地工作和生活。别人在朋友圈晒秋天里的第一杯奶茶，我们晒秋天里第一场健康跑！”倪晓辉幽默地说。

本报记者冯启榕



本版摄影：记者李波